

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

A Sesto Calende arriva la Scuola di Camminata Nordica

Redazione Varese News · Tuesday, November 17th, 2009

A Sesto Calende è arrivata la Camminata Nordica e allora tutti a scuola, sono già otto milioni circa i praticanti nel mondo, in oltre 40 paesi, è il Nordic Walking, il un nuovo sport in rapida diffusione anche in Italia, divertente, adatto a tutti e senza controindicazioni, consiste in una camminata con l'uso di due adeguati bastoncini di materiale misto carbonio e fibra di vetro che si differenziano però da quelli conosciuti da trekking. La Scuola di Nordic Walking "Oriano" con istruttori certificati e guidata da Silvano Moroni (Vice-Presidente Nazionale di ANWI – Associazione Nordic Walking Italia) coadiuvato dall'Istruttore Cristiano Nericcio, avranno il piacevole compito di insegnare e diffondere anche su questo territorio, questa bellissima disciplina che arriva dalla Finlandia. Tra le principali finalità ci saranno, tanto benessere, movimento e un'immensa palestra esclusivamente all'aria aperta, quella donata dalla natura stessa, camminate organizzate, corsi di Nordic Walking, creazione sul territorio di un campo scuola e collaborazione con scuole ed Enti locali per iniziative attinenti l'attività fisica. La Scuola conta di avvicinare molti appassionati già dai prossimi giorni con l'imminente avvio delle proposte per l'anno 2010. Un completo benessere psicofisico, socializzazione e tanto divertimento assicurato, è una promessa che la Scuola conta di onorare. La salute e la qualità della vita oggi sono sempre più importanti, ecco perché è indispensabile poter trovare forme di allenamento lievi ma efficaci, il Nordic Walking è la concezione di movimento totale del corpo, che risponde pienamente a tali requisiti. Si può fare Nordic Walking in spiaggia, in città, in campagna, in montagna, ma l'ideale è in collina, camminando all'aria aperta in mezzo alla natura, interessando persone di ogni età, per avere effetti benefici sulla qualità della vita e per migliorare la postura, con benefici anche a cervicale ed intera colonna. Ognuno, a seconda delle proprie esigenze e dei propri limiti, può scegliere come praticarlo, dedicandosi a vari livelli: Benessere, una tranquilla camminata terapeutica; Fitness, allenamento aerobico cardiocircolatorio e Sport, allenamento intenso attraverso esercizi mirati. Il coinvolgimento del 90% circa dei muscoli del corpo, incrementa fino al 46% in più il consumo energetico, rispetto alla normale camminata e attraverso l'uso alternato e corretto dei due bastoncini, migliora la coordinazione dei movimenti, allenando nel contempo anche il cervello alla concentrazione. Diversamente dalla corsa o dalla semplice camminata, il Nordic Walking non provoca traumi o stress agli arti inferiori in particolare a ginocchia o pianta dei piedi, proprio perché i bastoni, durante la pratica ne riducono il carico del 40% circa. Le colline prealpine e le prealpi oltre che i laghi faranno da cornice alla più bella palestra all'aria aperta che si possa desiderare per la pratica del Nordic Walking. Passaggi unici all'interno di silenziosi boschi e, non da meno, tratti di sentiero di rara bellezza, per una appagante simbiosi terapeutica corpo e mente, che solo la natura ci sa donare. La Scuola auspica, con questa iniziativa, il coinvolgimento di molti appassionati che volessero avvicinarsi a questo sport, nuovo, divertente e alla portata di tutti e volge l'attenzione verso un solo ed unico obiettivo da raggiungere, vivere e rispettare la natura come patrimonio di tutti. Fare del Nordic Walking, sport come prevenzione, ma soprattutto come stile di vita.

INFORMAZIONI : Scuola Nordic Walking “Oriano” c/o Il Colibrì – via Oriano, 51 – 21018 Sesto Calende (Va) – Tel/fax 0331/924422 – ilcolibri@ilcolibri.org – www.ilcolibri.org

This entry was posted on Tuesday, November 17th, 2009 at 12:00 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.